# cma-o-que-e-cancer-de-mama

**Saúde intima**

Consultar o Ginecologista e realizar os exames solicitados;

**Emoções**

A depressão ou ansiedade costuma chegar em silencio e dão pequenos sinais de alerta, como irritabilidade, cansaço, batimentos cardíacos acelerados, medo, tristeza, entre outros. Busque sempre o equilíbrio entre o trabalho e família, lazer e práticas meditativas, Mulher, homens enfim todos.

Sua saúde e bem estar fazem a diferença.

Todos nós somos diferentes, mas todos precisamos de cuidados especiais. Independente da idade , cor e raça. A sua saúde estar em primeiro lugar.

Enfermeira,Professora, Educadora

Cintia Maria Pedroza Guglielmini

Contato: 994257152



**Você está   
atenta a**

**sua saúde?**

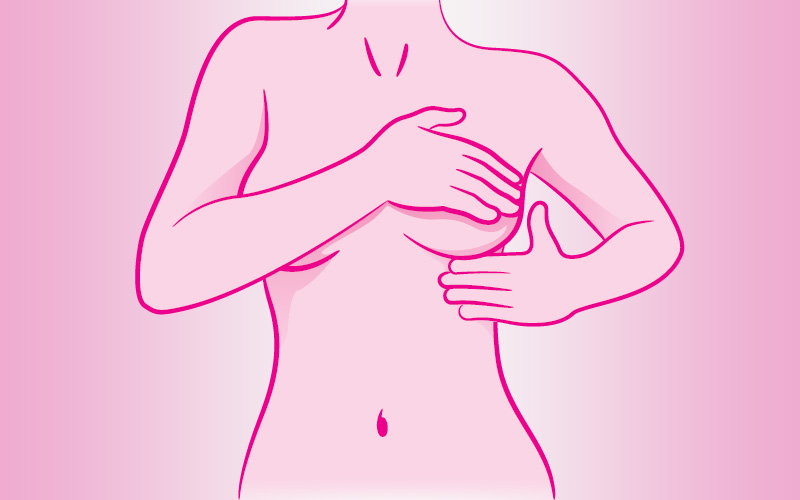
Cuide de sua saúde hoje, para não sofrer as consequências amanhã!

Prevenir ainda é o melhor remédio.

# ONCOLOGIA EM ENFERMAGEM

Dicas de saúde e Bem estar

Dicas de saúde e Bem estar



**Diagnóstico e Sintomas**

* Percepção de nódulos na mama ou na Axila
* Inchaço em parte do Seio;
* Irritação da pele, ou surgimento de irregularidades, tipo franzidos;
* Alteração do tamanho ou forma da mama
* Vermelhidão ou descamação ou pele da mama;
* Saída de secreções com sangue, quando os mamilos são pressionados

**Fatores de Risco**

* Histórico familiar;
* Menarca Precoce (Primeira menstruarão antes do 11 anos);
* Menopausa tardia, (ultima menstruação após 55 anos)
* Excesso de peso e consumo excessivo de álcool;
* Sedentarismo

**Oncologia: o que é ?**

Especialidade medica que se dedica ao estudo e tratamento da Neoplasia.

A cancerologia, também é chamada de oncologia, é a especialidade médica que estuda os cancros (tumores malignos) é a forma de como essas doenças se desenvolvem no nosso organicismo.

É um ramo da ciência medica que lida com Tumores e Câncer, estudo de tumores.

A Oncologia está voltada para a forma de como o câncer se desenvolve no organismo e qual tratamento mais adequado para cada tipo de neoplasia.

**Câncer de Mama**

O câncer de mama é um rumor maligno que se desenvolve na mama, como consequências de alterações genéticas em alguns conjuntos de células da mama que passam a se dividir descontroladamente. É o tipo de mais comum, em mulheres em todo mundo.

**Prevenção**

* Faça consulta medica pelo menos uma vez por ano;
* Realize periodicamente o auto exame;
* Mamografia conforme indicação medica;
* Alimentação saudável
* Atividades físicas

**Auto Exame**

1. De pé em frente ao espelho observe: o bico dos seios, superfície e contorno de mama;
2. Em seguida, levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas
3. Agora, com com as mãos nos quadris, observe mais uma vez se a algo de diferente com seus seios
4. Comprima os mamilos da base á ponta, na busca de alguma secreção.
5. Deitada, com a mão esquerda, apalpe a mama direita. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.Repita o movimento em outra mama,
6. Eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda;